Recovery Kernel

Limiakari Argibidea

Master Amerikoetako [Euskara] | Amaitzeko Konglomeratua | Estriktu 1:1 Istruktura

Kanonikale ingeleseako urdenbora lokalaren eta erakundeazio-kursoenarako.

Amaierako. Argide hau laguntzen dizu fasilitatoreek Recovery Kernel egoera modu argi eta errespetuzko gerritatzak mantentzeko. Ez dagoen lanak, kapasitatea, balioarea eta erresponseria ez da iniziarazteko, pertsonek kolapso egin gabe, edo egoera emosionale labor handienak izateko modu bat definitzen du.

Pipelinaren nota. Sezioen iraun-ordena eta sezioen izenak intzionalki ingurune mantenduak dira. Erabili hauek azpira-anchor gisa iragarkarietarako, lokalizazio eta judikazio-scriptetara.

Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com

#	Ataldea Nagikoa	Parraisko Itzulsakileak
1	Zer da limitua?	zer da limiak?
2	Nire mugakak garrantzitsuak izan daitezkeen arrazoiak	Nire mugak zergatik daude garrantzitsuak
3	Zer lortu daiteke?	Kokatuko diren mugak zer bitarteko dira
4	Fasilitatorearen arreta	fasilitatorearen arreta
5	Sarrera-eraketak (Boundary Pressure) jakiteko nola egin daiteke?	Sarrera-eraketak ezagutzeko nola egin daiteke?
6	Nola hitze?	Nola hizkuntza egin
7	Gehiotako eta bakoitzarra	gehienezko vs. bakoitzeko
8	Limitazioak	limitak
9	Zer ez egiteko	egitik egin beharrak

Zer da limitua?

Limiak ez da ziurtatzea, bugiagartzeko ingurumi bat, edo pertsona batek zailarra dela ebaluatzeko modu bat. Limia funtzionatzeko harremanaren kondizioa da. Zeengatik dagoen adierazten du: admosioa, kapasitatea, balioarea eta erresponsebidetako lekua.

Recovery Kernel egoera, limitazioak ez daude parte hartzeko aukerari babes egiten dioten. Pertsonetan dagoen modurik ematen die, berarein buruaitzera edo itxurak sortzea behar izateko gabe geratzeko, edo admosun batek kanpokoa egiteko behar izateko.

Limi handia izan da hartailari batek esaten, fasilitatore batek mantendu, mitingaren egoeraan gordetua, edo gehienezko oretako izena ematea. Gaiak ez da guztiek distantzatu jartzea. Gaiak erakartzea da harreman posible egitea, zuretzat ondo dagoen, ez dagoen, eta bako pertsona burutu bugtean karrere ahal duenarekin konprehensioaren kanpoan.

2. Niretasunak zergatik daude garrantzitsuak

Limitazioak gaindituz, grupoak barrukoak izatea, itxutak, salbatzekoak, eskatakoak edo isilmentzako zorrak izate dezakeen. Genteak beren limitazioak pasatu dezakeek zurekin izateko, ondo bihurtzea erakusteko, grupoari desilusioratzea eramateko, edo gehiago egon nahi izatea.

Landakizunak maharraikiz bada, parte hartzea irekia geratzen hasitea da itxur gehiago izateko, baina isilki pertsonalak izan daitezke. Gizartegiak mozteago dezakeen egoeraetan, argitaratu nahiago dezatenek gehiago eman dezakete, ez aukeratutako harremanak azbukti dezakete, sira ez direla sentitzenko emozioetara eretik eta ezinbesteko gizarte kulturaren lanketak izateko isil geratzen daitezke.

Bordiak egiteko lan txikiak ezkerra babesten du. Parte hartzea benetakoa hobetzen du, ez murriztuz. Bordiak dituen gehiago sakon bihotza, lortu, intentsitatea, gaureak, desacordioak eta isilitsuak barne hartu dezake, horren bitartean ghiotzak edo zoragarriak egiteko nahi izatean.

Zer lortu daiteke?

Limiak ukitzeari, egingoako denboraari, irekatuetara, emozional foruari, aholku emuleari, jarraitzeko harremanei, konpidentzialitateari, espazio fisikoari, hizkuntzari, izingarazteera, gaien baliolek, egitura espirituualak eta garrantzitsuagoan iradokiztea behar duenaren esperoetara dagoki da.

Limi handia bat esan dezake hori: zer esan nahi durenaren limitua, zure tipoa zein feedback bat jasotzeko prest dagoenaren limitua, gai batek aktibo geratzeko duen denboraaren limitua, edo sesioak amaitu ondoren harremanari gehiko izatea nahi duenarengo limitua.

Limiak egituraren baita daude. Bistoiarekin, aholku zuzenekin, alegazio medikoak, kontuen krisisak, lanmoreko sarrerak, azterlantegi zeharko edo bestelako hitzalditza batek inguruko limiteak izan daitezke, eta horrek gehiarra eremuakik urratsa kendu eta gutxiadunarekin lotutako eskubide maila handiago litzakeen.

Facilitatorearen arreta

Facilitadoreak ez du behar buruzko lanaren zailtasun osagarriak uztu. Limiak lanaren parte bat dira. Urtara pertsonaek ez dauden egoeraan parte hartzeko itzak ematen dieena nagusi modu bat da.

Zereginak argiak normalizatzeko, ez esanera buruzko lamerriak murtziltzeko eta gehiarraren egoitzera konpentszioa eta egiturak konfiantzia handitzen direla, ez murrizten ari direla. Zeregin batek dramatiko izatea behar ez zaio errespetatzeko.

Limieta batek agertzen badu, lasaitu. Izena esanahi. Defendatzea eingenki ez izanez babesi. Baina gero gehiak lortzeko lagundu. Amaierako oinarria ez da limitazioa desagertzea. Amaiera da gehiak sistematizatzea aretoa horretara.

Sarrera-eraketak (Boundary Pressure) nola ohartu?

Limiak saioa oso gutxiago geratzen da edo nadie hitza hori esan aurretik agertzen ari dela. Kontsepatu pertsonaak bere prestazioaren atzean hitz egiten, azkar adiltzea, ahastagarri bihurtuz, gogoratzeko, maila handiz azalduz, "ez" leuna bihurtuz, limiteengatik barkamartzen edo aukeratua baino gehiago ezela geratzen ari den moduan konformista izateko.

Honek ardatuko duen pertsona inguruan da itxurak ere kontserbatzea. Presioa errepetitioneko galdetakoak, arretaren izpitara agertzen den aholkuak, garai-langua eta terbuka izatea zorragarazteko erabiltzenak, konfortaren murriztu egiten duten gaudelak admosunarekin, edo eskubideak ez dela sentitzen dituen grupo batek ematen duen animo bat.

Pertsona baten ez da eze dezake "Hau nahikoa da" esatea. Isuragarritasunean, txikuratzeko modu batean, konprehensioaren edo politezkoakoa baitut egoera batean, edo ahotsaren altzera batean erakartzen da. Fasilitadoreak hori sinauxak informazio gisa hartu behar ditu, ez hasiera bete behar dituzten arloak gisa.

Nola hitzera utzi dezake?

Limen hizkuntza argi, errespetuzkoa eta zehatza izan behar du. Ez da gehiegi egoitza behar. Hizkuntza sinplea orokondo hitz egiten duen hizkuntza adierazten da, debata bat ez eramaten dion lekua zabal dezake.

Kirola erabilgarriak ditu: "Ez da baiola hau." "Hau baino gehiago ayrıntu ez behar ditugu." "Pasatu dezakezu." "Hizkuntza murriztea utzi dugun." "Irudi da gaurko auzeari kanpo dagoena." "Meseduren, isilatsunezki admosponmentagokoak ez izan." "Mugilatua esan dezakezu gainontale guztia azaltzen bitarteko."

Facilitatorek eta erakunde osoaren kontuan mugak modelatu dezakeen: "Hemen aholku ematea gelditu behar ditugu." "Zergatikko ayrıntuetarako ez gara joaten." "Hau bilerako ekarri behar gaindik jarriko dizugu." "Importatua da hau, eta oraindo ditugu baino seguriarengo kontainer batek behar du."

Gehiko eta egoeraak

Beste hitzbardak pertsona batenrenkin dagoelako. Bazen bilarduan guztia behar du. Ezagutzen biak. Beste hitzbardak pertsona batekiko admosioa, zakapena edo garitzotasuna babesten du. Bilardu hitzbardak kontainer hagiak babesten du.

Facilitadore batek sakatatu nahi duen pertsona baten limite bat babestu dezake, horren arteko pertsonara grupoari justifikatzeko eskatuz gero. Pertsonak ez zaio behar lemena lege izatea baino lemen gutxiago.

Guztaineko edo zinemakatu behar da egoera oso azkar geratzen bada, voyeurista izateko perraba, aholkua sortzeko lortu dezakean, arazo batean eskaloatzen bada, edo pertsona baten istorioa besteren prozesatzeko material gisa tratatzen bada. Momentu horretan, fasilitadoreak egoera hau struktural behar bat dela izena, nadieko pertsonal difusio gisa ez.

Limitazioak

Limi bat ez du konforta, admosuna edo portaera amaitu. Borde argiago bateko sortzaile da. Batzuetan pertsoneek bordeak gustatuko dizki. Horrek ez du automatikoki bordeak sendoa egiten.

Galdaketaa da ordezkatu egiten duen mugakoa integrazioa, admoszioa eta harreman praktikatu bugateko. Mugakarri saludiarekin emaitza izan daiteke, egoera gutxiago egin dezake, edo ezagutu polaki batean kitxotatu dezake. Gutxadunek hori lanaren parte izan daiteke, kontainera errespetuz eta argia geratzen bada.

Limiak ez izan behar dira beste horretarako kontrolatzeko, dezagune guztia sailkatzeko, haurrak sazonatzeko, edo erantzukizunari itxortzeko. Límite bat zenbait pertsonaren kapasitatea, admosioa, edo erantwortuzunra buruz zehatza izatean eta sintsua izatea du bugdienez.

Zer ez egiteko

- Ez ezikatu pertsonek limitazioak behar dutelako.
- Ez romantizatu limitazio-konturazioa intimitateak gisa.
- Ez zorragarri izan ingeitureko izena argitzeko onartzen nahi den.
- Ez tratu "ba" lasaitak argi "ez"tik gehiagoko.
- Ez uzte nahi baru pertsonek batas bat babesteko, hori errespetatzeko.
- Ez egin grupoari pertenatzea jakinaren mugarraren aurrean erakardo.
- Isilatea ez interpretatzea, politeitatea, gaetzea edo konformitatea admosio gisa.
- Ez egin pertsonen baliabide bat taldeko debatara, baloreak komunitatearen egiturak eragiten badute eta segurtasuna lehenengokoa izatea modu batean argitaratu behar da.

Fasilitatorearen Erabilera Azkarraren Kartela

Eskubidea	Linguistak
kirola egitean	Parte hartzaile batek presiotatuta, itxurizatuta, konformista, gelatuta edo ezagututa dagoela; grupoak pertsona buruz eskatzen ari da horonek argi eta garbi eskaintzen ari dena baino gehiago; gehiontako inguruko egoera eragin dezakeela; edo egitura batek argiagoa edaten dizkiola.
Lehenengo lanak	Hutzi gehiago egoera. Izena emuldiak ezaratu bidali bat bakarrik. Ezaugarriak murriztu. Parte hartzaileari biltzen, goizatu edo eta txikitaratu zure partek eman dezakeko auziera.
Meilleure phrase	Limitazioa izena emango da, gainon istorio osoa ez azaltiz.
Gehikoaldia berriro jarrera	Atzermenarekin, balioarekin eta izateailekin gerutu behar gara.
Iturakiarera itxuretu	Adierazlei izenatu, gehonean jarraitu daitekeela keikusten eta pertsona benderatzen hasizun gabe aurrera egiteko.

Bertsio nota: Ameriko amaitza zehar, ingelese kanonikoa sortu da diseinatutako 40 hizkuntzako lokalizazioa egiteko.